

Kefir, wat is dat nu precies en waarom zou ik het drinken?

Kefir is een yoghurtachtige drank die waarschijnlijk afkomstig is uit de berggebieden van Tibet of de Kaukasus. Kefir wordt van oudsher gemaakt met koeien-, geiten- of schapenmelk. De smaak is verfrissend en licht tintelend. Om kefir te maken heb je slechts twee ingrediënten nodig: melk en de zogenaamde kefirkorrels. Deze kefirkorrels zijn geen echte korrels, maar schimmel- en melkzuurbacterie-culturen, die er een beetje als bloemkool uitzien. Het wordt ook wel eens “yoghurtplantje” genoemd. Ik maak de Kefir uitsluitend van volle biologische melk.

Voedingswaarde van kefir

Kefir heeft een hoge voedingswaarde, is rijk aan probiotica en helpt bij de spijsvertering en een gezonde darmflora.

Voedingswaarde kefir (per portie van 175 ml)

Energie (kcal) 106

Voornaamste bestanddelen

Vetten	6 gr
Koolhydraten	7 gr
Proteïne	6 gr
Cholesterol	25 mg
Suikers	6 gr
Sodium	88 mg
Calcium	210 mg

Naast het bovenstaande bevat kefir nog veel meer mineralen en vitaminen. Enkele voorbeelden zijn: magnesium, vitamine C, vitamine B12, biotine, enzymen en veel vitamine K2.

Vitamine K2 verlaagt het risico op hart- en vaatziekten en speelt een belangrijke rol in je calciumhuishouding. Het zorgt er bijvoorbeeld voor dat de calcium die je uit kefir en andere producten binnenkrijgt op de juiste plaatsen komt, zoals je botten en tanden.

Maar het belangrijkste aan kefir zijn... de probiotica.

Wat zijn probiotica?

Probiotica zijn door de World Health Organization gedefinieerd als levende kleine organismen, oftewel “goede” bacteriën die een positieve uitwerking hebben op de gezondheid van de mens (mits in de juiste hoeveelheden ingenomen).

Gezonde mensen hebben heel veel verschillende bacteriën – in de juiste balans – in hun darmen. Deze bacteriën zijn heel belangrijk.

Meer dan 75% van je immuunsysteem bevindt zich namelijk in je spijsverteringskanaal.

Letterlijk triljoenen bacteriën en schimmels werken daar samen om jou gezond te houden.

Ze helpen je om eten goed te kunnen verteren en schadelijke stoffen uit te scheiden.

De goede bacteriën en schimmels doden de slechte en houden je zo kern gezond.

Omdat veel ongezonde voedingsstoffen – die we toch vaak binnenkrijgen – ervoor zorgen dat de “slechte bacteriën” in aantal groeien (zoals suiker), is het belangrijk dat we probiotica nemen om het evenwicht te herstellen.

Als de bacteriën in je darmen in evenwicht zijn is dit een enorme boost voor je immuunsysteem.

Ook onderzoek wijst uit dat het zeer gezond is om probiotica (in de juiste hoeveelheden) te consumeren.

Yoghurt bevat ook probiotica, maar kefir is een rijkere en gevarieerdere bron.

Gezondheidsvoordelen van probiotica en kefir

Omdat kefir heel rijk is aan probiotica, is het een van de gezondste voedingsmiddelen om te nuttigen, met grote voordelen voor je gezondheid.

1. Kefir bevordert de stoelgang

Probiotica zoals die in kefir dragen bij aan een betere en gezonde balans van de bacteriën in de darmen.

Als deze balans in orde is, heb je minder last van maag- en darmproblemen, zoals een problematische stoelgang of prikkelbare darm syndroom (PDS).

Probiotica spelen ook een grote rol in bijvoorbeeld de bestrijding van verschillende soorten diarree.

Als je dus last hebt van maag- en/of darmproblemen, kan het helpen om regelmatig een portie kefir te nuttigen.

2. Kefir helpt tegen stress

In onze Westerse wereld ondervinden we veel problemen die voortvloeien uit de stress die gepaard gaat met onze drukke en hectische levensstijl.

Onze gezondheid vermindert en we voelen ons minder fit en vitaal.

Maag- en darmklachten dragen vaak bij aan stress-gerelateerde symptomen zoals depressie en angsten.

Uit onderzoeksresultaten blijkt dat probiotica een positieve invloed hebben op klachten die te maken hebben met stress, depressie en angsten.

Menselijke proefpersonen die probiotica innamen, vertoonden aanwijsbaar minder symptomen en klachten.

3. Kefir maakt je botten sterker

Osteoporose is een veel voorkomende kwaal in

Nederland en België; meer dan 400.000 mannen en vrouwen lijden aan deze aandoening.

Osteoporose, of botontkalking, is het brozer worden van je botten. Je loopt dan meer kans op botbreuken. Vrouwen hebben een grotere kans op osteoporose dan mannen.

Door te zorgen dat je voldoende calcium binnenkrijgt, kun je je botten weer sterker maken.

Kefir die gemaakt is van volvette zuivel zoals volle melk is natuurlijk een goede bron van calcium.

Maar dat is nog niet alles, melkkefir bevat ook veel vitamine K2, die zoals eerder gezegd een grote rol speelt in onze calciumhuishouding en de dichtheid van onze botten.

Vitamine K2 is bewezen effectief in het voorkomen van botbreuken.

Kefir draagt dus -dankzij de calcium en vitamine K2 die het bevat- bij aan het verminderen van het risico op osteoporose en botbreuken.

4. Kefir helpt je afvallen

Bepaalde probiotica worden geassocieerd met gewichtsafname. Naar dit verband wordt steeds meer onderzoek gedaan, zodat vastgesteld kan worden wat de rol is van probiotica bij het ontwikkelen van nieuwe behandelingen tegen obesitas.

Omdat kefir grote hoeveelheden probiotica bevat, kan het drinken van kefir je helpen om je gewicht omlaag te brengen.

Zelfs een kleine afname in gewicht kan al een groot verschil betekenen in de kans op overgewicht-gerelateerde ziekten als Diabetes Type II en hoge bloeddruk.

5. Kefir helpt mogelijk tegen borst kanker

Uit diverse onderzoeken met dieren blijkt dat het eten van gefermenteerde voedingsmiddelen de groei van (borst)kankercellen tegengaat.

En in onderzoeken waarin kefir centraal stond, is aangetoond dat kefirextract het aantal borstkankercellen aantoonbaar fors verlaagde.

Verder onderzoek met mensen is nodig, maar deze resultaten van onderzoek naar de effecten van kefir zijn al opzienbarend!

Lactose-intolerantie

Lactose is een suiker dat in melk en in melkproducten voorkomt.

Veel volwassenen zijn niet in staat om lactose goed af te breken en te verteren, waardoor ze last kunnen krijgen van een opgeblazen gevoel, winderigheid, buikpijn, krampen en diarree.

Dit wordt **lactose-intolerantie** genoemd.

De melkzuurbacteriën in gefermenteerde zuivelproducten zoals kefir en yoghurt veranderen de lactose grotendeels in melkzuur, waardoor deze producten veel minder lactose bevatten dan gewone melkproducten.

Hierdoor is kefir over het algemeen beter te verdragen door mensen die last hebben van lactose-intolerantie.

Uit onderzoek blijkt ook dat mensen met lichte lactose-intolerantie waarschijnlijk best met mate Kefir kunnen eten.

Maar wees altijd voorzichtig.

Als je last hebt van een lactose-intolerantie, begin dan met het toevoegen van kleine porties kefir aan je voedingspatroon en breid dit uit.

Kefir bevat namelijk niet alleen weinig lactose, maar helpt je ook om je tolerantie voor lactose te verhogen.

Je kunt ook kefir maken die geheel lactosevrij is. Dat doe je door water met suikers te gebruiken in plaats van op basis van zuivel.

Let op! Als je Kefir heb dan moet je zorgen dat het niet in aanraking komt met ijzer! Ook adviseer ik om een glas per dag te nemen.....

Een gezonde heerlijke drank dus!!